el Popular
Miércoles 16 de abril del 2025
Director: Carlos Salinas Guerrero
S/ 1.00



CONDENADOS A 15 AÑOS DE PRISIÓN POR LAVADO DE ACTIVOS

NADINE PIDE ASILO Y OLLANTA VA PRESO

▶ Recibieron aportes ilícitos para las campañas del partido Nacionalista del 2006 y 2011. ▶ Ex mandatario está detenido mientras que su esposa se encuentra en la Embajada de Brasil. PÁG. 4

FOSSATI CERCA

▶ Entrenador uruguayo podría volver a ponerse el buzo de la 'U'. PÁG. 10

"SÍ, LE DI DINERO"

▶ Farfán confirma que le dio 15 mil soles a Xiomy Kanashiro. PÁG. 8

FAMILIA EN COMAS SE ENCUENTRA AFECTADA

Explosión deja tres heridos graves

✚ Manipulaba balón de gas que explotó y dejó vivienda en escombros.
✚ Heridos requieren cirugías y atención especializada.

Omar Lozano.


EN COMAS, DEFLAGRACIÓN DE BALÓN DE GAS, DEJÓ A TRES MIEMBROS DE UNA FAMILIA GRAVEMENTE HERIDOS.

Una familia en Comas vive horas de angustia tras una deflagración que dejó a tres de sus miembros gravemente heridos y su vivienda reducida a escombros.

El incidente ocurrió mientras instalaban un nuevo balón de gas, que explotó repentinamente generando un incendio que destruyó gran parte del inmueble.

Según relató María, una de las moradoras de la vivienda, el balón fue entregado por los proveedores y su pareja intentó conectarlo sin éxito. Al manipularlo nuevamente, el gas comenzó a escapar violentamente. Minutos después, una chispa habría desencadenado la explosión.

"Mi hermanita Sonia tiene el 60% del cuerpo quemado. Está sedada en el hospital Sergio Bernales, pero nos dicen que no hay camas en la Unidad de Cuidados Intensivos ni especialistas que puedan operarla", declaró a Buenos Días, Perú.


SOLICITÓ AYUDA AL HOSPITAL LOAYZA.

GRAVES TRAS EXPLOSIÓN

El caso más crítico es el de Sonia, de 19 años, quien presenta quemaduras de cuarto grado. Su madre y la pareja de su hermana también resultaron con quemaduras de tercer grado en un 18% del cuerpo. Todos requieren cirugías y atención especializada que el nosocomio actual no puede brindar.

Además de la tragedia médica, la familia lo ha perdido todo. "No se ha salvado nada. La cocina, los electrodomésticos, la refrigeradora... todo está quemado. Ahora necesitamos ayuda para que mi hermana reciba tratamiento antes de que sea demasiado tarde", explicó María.

Un menor de edad logró salir a tiempo de la vivienda antes de que ocurriera la explosión. La familia solicita apoyo urgente para el traslado de Sonia a una unidad de quemados del hospital Loayza y para solventar los gastos médicos.

HOMBRE FUE DETENIDO

Golpea a policías


SUJETO INTENTÓ AGREDIR A EFECTIVOS EN LA MOLINA.

Un sujeto insultó e intentó golpear a efectivos de la Policía Nacional, tras una persecución que inició en San Borja y llegó hasta la vivienda del hombre en La Molina.

Un testigo refirió que los efectivos se encontraban persiguiendo al sujeto a quien intentaban detener por varios kilómetros y conducía su vehículo a toda velocidad.

Pese a que en un primer momento intervinieron al hombre, el sujeto llegó hasta su domicilio en La Molina e ingresó a su casa con ayuda de una de sus familiares. Sin embargo, a los minutos salió a vociferar insultos y casi golpea a los agentes.

El testigo grabó todo lo ocurrido y pidió que se detenga al sujeto por flagrancia e ingresen a su domicilio, pero los efectivos desistieron hasta que finalmente fue intervenido. (O.L.)

TRABAJABA EN COMBI

Matan a cobrador


DELINCUENCIA COBRA UNA NUEVA VÍCTIMA.

Joseph Alexis Soto Vásquez, de 22 años que trabajaba como cobrador de una combi, fue asesinado a balazos en la av. BC-Pachacútec en Ventanilla.

El incidente ocurrió cuando los atacantes, que se desplazaban en una moto, dispararon varias veces contra Soto.

Tras el brutal ataque, el cobrador fue rápidamente trasladado al hospital del distrito para recibir atención médica.

Sin embargo, a su llegada al centro médico, se confirmó su deceso. (O.L.)

el Popular
Miércoles 16 de abril del 2025
Año 40 | Nº 14.874
Director (i): Carlos Salinas Guerrero
Es una publicación de: Grupo La República Publicaciones S.A.
Jr. Camaná 320, Cercado de Lima. Teléfono: 711-6000. Fax: 711-6026.

TRABAJADORES QUEDARON ATRAPADOS

Derrumbe en obra deja a una persona fallecida

✚ Se informó que el otro herido fue trasladado a una clínica del distrito.

Un derrumbe se reportó en una obra de construcción en la cuadra cuatro de la av. Cuba en Jesús María. Un equipo del Ministerio de Salud del Perú, a través del Servicio de Atención Móvil de Urgencias (Samu), se desplegó para atender el derrumbe que dejó a trabajadores atrapados.

Según los primeros reportes, Jhonny Nimrod Lazo Gonzales murió, mientras que otra se encuentra herida, por lo que fue trasladado a un centro de salud.

"En estos momentos difíciles, queremos expresar nuestras condolencias a la familia y seres queridos de Jhonny Nimrod Lazo Gonzales. En nuestros 20 años de servicio, es la primera vez que enfrentamos una tragedia de esta magnitud, lo que nos llena de profunda tristeza", informó el Grupo Inmobiliario Albamar.

Igualmente, las calles cercanas fueron cerradas para facilitar las operaciones de emergencia.

"De manera inmediata, el Minsa a través del SAMU, desplegó dos ambulancias con un equipo de profesionales de la salud para brindar atención médica a los heridos, tras el derrumbe de una edificación en el distrito de Jesús María", cita el comunicado.

Por último, el Grupo Inmobiliario Albamar se comprometió a la colaboración de las investigaciones y asumirán la responsabilidad sobre los hechos que dejó una persona fallecida.



UN FALLECIDO DEJÓ LA CAÍDA DE UNA GRÚA EN JESÚS MARÍA.



Antecedentes

No es la primera vez que se reporta un accidente en el distrito. El 18 de mayo de 2023, un obrero murió aplastado cuando se realizaban trabajos de construcción en MARTE Grupo Inmobiliario.

VEÍA UN PARTIDO DE FÚTBOL

Joven es baleado en SMP

Un joven de 22 años fue asesinado a balazos por presuntos sicarios mientras veía un partido de fútbol en el parque Virgen de las Nieves en San Martín de Porres.

El crimen ocurrió en una zona concurrida donde varios jóvenes jugaban en una losa deportiva y otros vecinos disfrutaban del aire libre frente a sus casas.

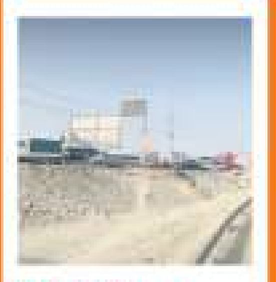
Se informó que la víctima fue identificada como Alejandro Moisés Regalado Salazar.

Según testigos, se encontraba sentado en una banca viendo a un grupo de jóvenes jugar fútbol cuando, repentinamente, tres sujetos se acercaron a él y le dispararon a quemarropa. Al menos tres proyectiles impactaron su cuerpo. (Dayana Huertas)



LOS ASESINATOS NO PARAN.

EN CORTO



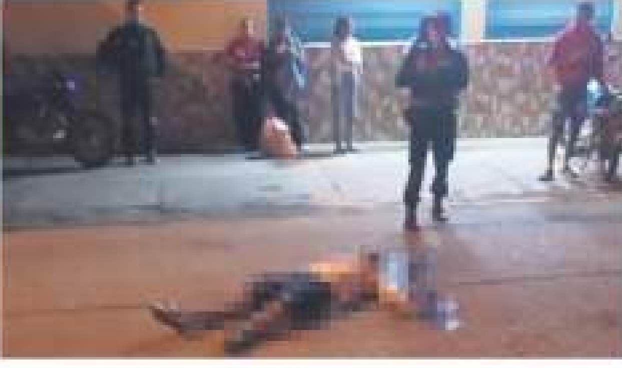
VECINOS BLOQUEAN LA RAMIRO PRIALÉ

Decenas de vecinos de Lurigancho, Jicamarca y Huachipa bloquearon un tramo de la carretera Ramiro Prialé, en protesta por el estado del puente Tumi, ubicado sobre el río Huaycoloro. Ellos exigen la reconstrucción del viaducto que está en mal estado desde que un huaico afectó sus bases en el 2017. Los vecinos lo siguen utilizando como vía de traslado arriesgando sus vidas. (O.L.)



ENCONTRARON A MENOR QUE HABÍA DESAPARECIDO

La familia de Yadira Ibáñez Ugarte se encuentra más tranquila después de que encontraran a la menor de 16 años en Puente Piedra. Sus padres pudieron volver a ver a Yadira después de más de 48 horas de desaparecida. "Comenzamos a llamar por nuestra cuenta, llamando a sus amigas, nos dieron el teléfono de una niñita, le llamamos y nos dijeron que estaba ahí", dijo el padre. (O.L.)



SICARIOS EN MOTO EJECUTAN A JOVEN LLANERO Y DEJAN AMENAZA.

VÍCTIMA RECIBÍA AMENAZAS

Asesinan a venezolano en la calle en Carabayllo

Dos sicarios a bordo de una motocicleta asesinaron a sangre fría a un venezolano en plena vía pública en Carabayllo.

La víctima Rubén Darío Castillo Gonzales, de 21 años, recibió varios disparos cuando se dirigía a su trabajo, a escasos metros de su centro laboral.

Testigos del crimen relataron que los atacantes no dijeron una palabra antes de abrir fuego. Luego de cometer el asesinato, uno de los sicarios descendió del vehículo y colocó una hoja de papel junto al cuerpo. El mensaje, breve, pero escalofriante, decía: "Esto solo es el principio".

El joven padre deja en la orfandad a una niña de solo cuatro años. Su círculo más cercano insiste en que el crimen podría tratarse de una confusión, pues sostienen que Rubén Darío no tenía vínculos con bandas delictivas. (Dayana Huertas)



VECINOS ESTÁN ATEMORIZADOS.

VECINOS EN LOS OLIVOS

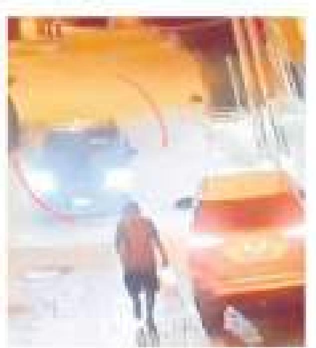
Denuncian inseguridad

Cámaras de seguridad captaron el preciso momento en que delincuentes robaron una camioneta y golpearon al conductor para quitarle sus pertenencias. El hecho ocurrió en la urb. Armando Villanueva en Los Olivos.

Vecinos de la zona aseguran que estos hurtos son recurrentes. "A la señora de la esquina también le robaron su camioneta. A mi hija le llevaron sus espejos retrovisores", dijo una vecina.

Además, otros denuncian la falta de patrullas policiales. "No hay presencia de la PNP aquí", dijo otra mujer.

Se informó que el caso del robo del vehículo ya fue derivado a la División Especializada de Robo de Vehículos de la Policía Nacional. (O.L.)



HURTOS CONTINÚAN EN EL DISTRITO

FUERON ENCONTRADOS CULPABLES DE DELITO DE LAVADO DE ACTIVOS

PJ condenó a Ollanta Humala y Nadine a 15 años de prisión efectiva

✚ Ex presidente fue detenido tras sentencia, mientras que su esposa solicitó asilo en la Embajada de Brasil.


FOTO: JHON REYES


EX PRESIDENTE FUE DETENIDO DURANTE SENTENCIA, MIENTRAS QUE SU ESPOSA PIDIÓ ASILO POLÍTICO EN EMBAJADA DE BRASIL.

El Tercer Juzgado Penal Colegiado Nacional condenó a 15 años de prisión al ex presidente Ollanta Humala y su esposa, Nadine Heredia, por lavado de activos, en el caso de los aportes ilícitos al Partido Nacionalista Peruano. Ambos deberán estar recluidos en penales hasta el 28 de julio de 2039.

Durante el adelanto de la lectura de la sentencia, la jueza Nayko Coronado Salazar estableció que se halló culpables del delito de lavado de activos agravado a la pareja por el aporte irregular del régimen del fallecido Hugo Chávez para la campaña presidencial del Partido Nacionalista en el 2006.

El tribunal también sentenció a Ilan Heredia, hermano de la ex primera dama, a 12 años de prisión efectiva y ordenó su ubicación y captura, dado que no se presentó a la audiencia del martes 15.

El colegiado señaló que, a las condenas de 15 años, se tomará en cuenta la prisión preventiva que afrontó la pareja desde el 14 de abril de 2017 hasta el 30 de enero de 2018; por lo que ambos estarán recluidos en penales hasta el 28 de julio de 2039.

DETENIDO DE INMEDIATO

Con el rostro desencajado y visible preocupación, el ex mandatario Ollanta Humala fue detenido por la Policía Judicial en la misma sala donde minutos antes había sido condenado a 15 años de prisión por el delito de lavado de activos agravado.

Durante la audiencia, Humala se mantuvo en silencio mientras escuchaba el fallo. A la salida, fue inmediatamente intervenido por los agentes judiciales para su traslado bajo custodia.

El Instituto Nacional Penitenciario (INPE) deberá determinar en las próximas horas a qué penal será llevado, aunque todo apunta al penal de Barbadillo, en Ate, donde también cumplen prisión los ex presidentes Toledo y Castillo.

PIDE ASILO EN EMBAJADA

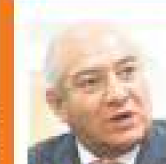
La ex primera dama, Nadie Heredia, se encuentra al interior de la Embajada de Brasil ante la sorpresa de todos. Así lo dio a conocer la Cancillería del Perú mediante un comunicado, en el que dio a conocer que la reciente condenada solicitó asilo político al vecino país.

Según precisaron en un breve comunicado en sus redes sociales, Heredia Alarcón llegó a la representación diplomática brasileña con el fin de solicitar asilo en dicho país, amparándose en la Convención sobre Asilo Diplomático de 1954.

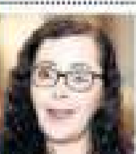
"Ambos Gobiernos se encuentran en permanente comunicación sobre esta situación", indicaron desde el Ministerio de Relaciones Exteriores.

por su parte, el abogado Luis Lamas Puccio dejó en claro que, de aprobarse el pedido, el Gobierno del Perú, encabezado por Dina Boluarte, deberá aceptar el mismo y tramitar un salvoconducto para Nadie Heredia, que le facilite su salida a Brasil. (Omar Lozano)

REACCIONES


Wilfredo Pedraza, Abogado de Ollanta Humala

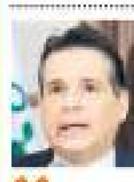
"El señor Humala está impresionado por una decisión así. En nuestros cálculos y proyecciones, habíamos descartado una ejecución inmediata".


Rosa Bartra, Ex congresista

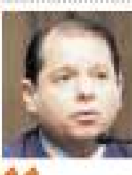
"Es un fallo histórico y marca un precedente porque no es el único caso que se viene investigando. No conocemos la sentencia completa".


Carlos Torres, Ex legislador

"La justicia alcanza a los poderosos. El fiscal Germán Pérez Atoche ha hecho una labor titánica de enfrentarse a todo el poder que en ese momento detentaba Ollanta Humala".


Omar Chehade, Ex parlamentario

"El Partido Nacionalista fue instrumentalizado para que personas como Ollanta Humala y Nadine Heredia puedan enriquecerse".


Julio Rodríguez, Abogado penalista

"Yo entendería que siempre va a haber un baremo político tratándose de quienes son los investigados, pero hay una distancia temporal muy grande. El día de hoy ni Ollanta Humala ni Nadine Heredia son actores políticos".


EX PREMIER NO DUDÓ EN SEÑALAR DIRECTAMENTE A LA MANDATARIA.

ALBERTO OTÁROLA

Responsabiliza a Dina Boluarte de reglaje

El ex titular de la PCM, Alberto Otárola, responsabiliza "directamente" a la presidenta Dina Boluarte de presunto reglaje en su contra. Esto lo dijo tras su salida de la Comisión de Fiscalización.

"Bueno, la pregunta se cae por su propio peso. Yo responsabilizo directamente a la presidenta Dina Boluarte de estas acciones y creo que eso no le hace bien a la democracia ni al gobierno para que trabaje", expresó.

Sostuvo que existen otros ministros del actual Gabinete sobre un contubernio en su contra.

"Lamento mucho que una institución tan importante para el país como la Presidencia del Consejo de Ministros haya sido convertida en una mayordomía política", agregó. (O.L.)

COMISIÓN DE FISCALIZACIÓN SOBRE BOLUARTE

Piden su suspensión


INFORME RECOMIENDA SUSPENSIÓN DE MANDATARIA.

La Comisión de Fiscalización y Contraloría del Congreso aprobó, por mayoría, un informe preliminar que concluye que la presidenta de la república, Dina Boluarte, habría incurrido en abandono de funciones debido a una intervención quirúrgica.

Además, el documento también recomienda evaluar su suspensión temporal.

"Este informe preliminar se enmarca en un presunto abandono de funciones por parte de la presidenta Dina Boluarte, debido a su ausencia durante un periodo significativo del ejercicio del cargo", refirió el congresista Juan Burgos Oliveros (PP).

De acuerdo con el informe, la mandataria habría estado inhabilitada para ejercer sus funciones entre 2 y 12 días, como resultado del procedimiento quirúrgico al que se habría sometido. (O.L.)

CARTA FIRMADA POR BANDA CRIMINAL FUE HALLADA EN ALMACÉN

Nuevo incendio habría sido causado por 'mafia mexicana'

✚ Dueño de local de Barrios Altos venía siendo extorsionado desde el 2024.

FOTOS: SELCAMA QUIÑONEZ



SE MOVILIZARON MÁS DE 30 UNIDADES DE BOMBEROS QUE CONTROLARON EL SINIESTRO.

Un incendio en un almacén de mochilas en Barrios Altos, Cercado de Lima, generó alarma entre los vecinos. Comerciantes denunciaron que el dueño del local era extorsionado desde el año pasado, y se sospecha que el fuego fue provocado como represalia por parte de una conocida banda criminal.

Ante ello, el presidente de la Cámara de Comerciantes de Mesa Redonda informó que los dueños ya habían recibido amenazas y ataques con armas de fuego desde el 2024. En el lugar, se halló una carta firmada por la 'mafia mexicana' con amenazas y números telefónicos que ya están siendo investigados.

Además del ataque, el caso expuso serias fallas estructurales: el almacén fue construido de forma ilegal pese a advertencias de Defensa Civil. Más de 30 unidades de bomberos combatieron el fuego, pero enfrentaron problemas con la presión del agua.



Se quedaron sin hogar

Los vecinos que vivían en las quintas cercanas al almacén perdieron sus viviendas a causa del incendio, por lo que quedaron en situación de desamparo.

EN CORTO

MENOR USA DNI DE SU MADRE PARA IR DE VIAJE

Una menor de 15 años desapareció tras salir de su casa en San Juan de Miraflores y volar sola a Tarapoto usando el DNI de su madre. Fue vista por última vez en cámaras del hospital María Auxiliadora. Su madre, Deysi Garcilaso, afirmó que no hubo discusiones previas y que su hija dijo que iría a hacer un trabajo escolar. El celular de la menor dejó de responder y el GPS marcó como último punto el aeropuerto Jorge Chávez. La familia exige a la aerolínea las cámaras de seguridad.

Profesor pedía dinero por "ayuda" en notas

En Ate, un profesor de la I.E. Juan Andrés Vivanco Amorín fue condenado por pedir dinero a una estudiante a cambio de mejorar sus notas. La Fiscalía de Lima Este, a cargo del fiscal José Bustios, presentó pruebas sólidas que permitieron demostrar el delito de cohecho pasivo propio ante el Poder Judicial. El docente, identificado con las iniciales M.A.V., recibió una condena de cinco años de prisión suspendida por diez meses, además de cuatro años y dos meses de inhabilitación para ejercer cargos públicos o enseñar. Igualmente, deberá pagar S/ 5.000 al Estado como reparación civil por vulnerar la integridad del sistema educativo.

MEDIDAS DE PREVENCIÓN POR SEMANA SANTA

Cierran Centro Histórico

SE RESTRINGIRÁ EL USO DE VEHÍCULOS.

La municipalidad de Lima anunció el cierre temporal de calles en el Centro Histórico del 17 al 20 de abril, de 7:00 a.m. a 10:00 p.m., para prevenir incidentes durante las actividades por Semana Santa. La medida regirá en el Damero de Pizarro, entre la av. Abancay, jr. Santa Rosa, jr. Carabaya, jr. Cusco, av. Emancipación, jr. Rufino Torrico y la ribera del río Rímac. También se cerrarán cruces claves como los jirones Amazonas, Áncash, Junín, Lampa, Carabaya, Cailloma, Huancavelica, Callao, Conde de Superunda, Huallaga, Ucayali, entre otras. El tránsito será restringido, excepto para ambulancias, bomberos, serenazgo, residentes y autoridades. Inspectores municipales vigilarán el orden en la zona.

SUJETO HABRÍA APUÑALADO A 3 PERSONAS EN LA DISCOTECA EN BOLIVIA

Arrestan a hombre disfrazado del "Joker" tras ataque

✚ La Fiscalía solicitó la prisión preventiva del acusado por seis meses.

LA PAZ. Un hombre disfrazado de "Joker" fue detenido en La Paz-Bolivia, como principal sospechoso de apuñalar a tres jóvenes a la salida de una discoteca. Uno de ellos falleció por las heridas, mientras que los otros dos están hospitalizados, uno de ellos se encuentra en terapia intensiva.

El presunto agresor fue capturado por la Policía en una vivienda del centro de la ciudad, aún con el disfraz manchado de sangre. La Fiscalía solicitará seis meses de detención preventiva en el penal de máxima seguridad de Chonchocoro por la gravedad del hecho. Aunque el caso se investiga como homicidio, la defensa de las víctimas pedirá que se tipifique como asesinato. Las edades de los afectados son 19, 20 y 21 años, y el ataque ocurrió la madrugada del domingo, según testigos.



DOS DE LAS VÍCTIMAS QUEDARON CON LESIONES GRAVES Y LA OTRA FALLECIÓ.

EN CORTO

CHINA NO RECIBIRÁ AVIONES BOEING DE EE.UU.

PEKÍN. China ordenó suspender las compras y la recepción de aviones de Boeing, intensificando la tensión comercial con Estados Unidos en medio de la guerra de aranceles promovida por Donald Trump. Además, el gobierno chino solicitó detener la compra de equipos y piezas de aviones provenientes de empresas estadounidenses. Las aerolíneas que alquilan aviones Boeing podrían recibir ayuda para enfrentar los mayores costos derivados de estas medidas.

TRAS RECHAZO A LA AGENDA POLÍTICA DE TRUMP

Harvard pierde 2.200 millones de dólares


UNIVERSIDAD NO RENUNCIARÁ A SUS DERECHOS, NI A LA LIBERTAD DE EXPRESIÓN.

NEW YORK. La Administración Trump decidió congelar 2.200 millones de dólares en fondos para Harvard, acusándola de permitir el antisemitismo y negarse a eliminar sus programas de diversidad o vigilar la ideología de estudiantes extranjeros. La medida podría poner en riesgo hasta 9.000 millones en subvenciones federales. Ante ello, Harvard respondió que seguirá combatiendo el antisemitismo, pero rechazó las exigencias del gobierno por considerarlas un ataque a su libertad académica. Afirmó que no renunciará a su independencia ni aceptará condiciones que violen derechos constitucionales protegidos por la Corte Suprema.

ISABEL PREYSLER

EN SHOCK TRAS MUERTE DE VARGAS LLOSA

✚ La ex pareja del Nobel de Literatura se enteró de su deceso cuando estaba con su familia. ✚ Revelan que la socialité quedó afectada tras triste noticia.

Omar Lozano.

¡Bastante afectada! Tras la sensible partida del famoso escritor peruano Mario Vargas Llosa el último domingo, más de uno quería conocer cómo es que Isabel Preysler, ex pareja del Nobel de Literatura, había reaccionado a la noticia de su lamentable deceso.

La socialité mantiene mucha reserva en sus redes sociales, por lo que no existió un pronunciamiento público que pudiera sorprender a la familia Vargas Llosa.

Sin embargo, el conocido medio español Telecinco, con su programa TardeAR, dio algunos alcances cercanos sobre cómo es que la famosa artista recibió la noticia.

De acuerdo al reportero del espacio, tuvo contacto con una persona que logró conversar con la aristócrata luego de saber de la muerte de su ex pareja.

"Hemos podido hablar con una persona que ha hablado con Isabel y me dicen que se ha enterado esta mañana del fallecimiento de Mario Vargas Llosa por una persona que le ha llamado", mencionó el periodista.



FAMOSA SOCIALITÉ NO SE PRONUNCIÓ TRAS LA MUERTE DE ESCRITOR.

Opta por el silencio

Por su parte, la presentadora Leticia Requejo destacó que la Reina de Corazones no se encuentra en España, pero que optará por el silencio, después de una noticia tan triste como esta, pese a que su romance se terminó hace más de dos años.

EN SHOCK POR SU MUERTE

Además, agregó que Preysler se quedó en sorprendida con lo sucedido, pues lo que menos se esperó es que partiera de una manera tan repentina.

"Dicen que se ha quedado en 'shock' y le ha entristecido muchísimo la pérdida, a pesar que llevaban dos años sin relación. Le ha 'pillado' totalmente de manera inesperada", remarcó el comunicador.

SHIRLEY ARICA

INVOLUCRADA EN CLONACIÓN DE TARJETA

✚ Modelo viajó con su familia a Punta Cana.



INSTAGRAM

¡En el ojo de la tormenta! La joven Sofía García reveló que Shirley Arica compró pasajes para ella y su familia a Punta Cana con su tarjeta, involucrándola en una presunta clonación.

Ella relató que el 26 de marzo le mandaron un correo del Banco de Crédito del Perú donde le indicaban que había realizado un consumo de 1.004,73 dólares.

"Me llega una notificación de Latam a mi correo en donde dice: 'Hola Shirley, te mando tus tarjetas de embarque actualizadas'. Pongo el código de reserva y veo que los pasajes que se habían comprado eran vía Latam, Lima-Punta Cana, para Shirley Arica, para la mamá de Shirley Arica y para la hija", reveló en el programa Amor y Fuego.

"Intenté cancelar el vuelo de estas tres personas, pero la página no me dejó, diciendo que para este tipo de gestiones se debe hacer con la agencia de viajes", agregó la afectada. (O.L.)

OLENKA MEJÍA

"TODA MÁSCARA CAE"

✚ Modelo manda tremenda indirecta a la Foquita.

Tras el enfrentamiento entre Darinka Ramírez y Jefferson Farfán, la modelo Olenka Mejía no fue ajena al escándalo que protagoniza el ex futbolista y le envió tremenda indirecta a su ex pareja, a través de sus redes sociales.

"No te esfuerces en desenmascarar a nadie, tarde o temprano toda máscara cae por su propio peso", expresó la también abogada en Instagram.



ENVÍA MISIL A EX PELOTERO.

No es la primera vez que Olenka le manda indirectas al youtuber, después del fin de su romance.

JEFFERSON FARFÁN

"NUNCA HE ILUSIONADO A DARINKA"





















"Desde que la conozco ha trabajado. Es una chica que ha salido desde abajo". Jefferson Farfán.

✚ Foquita aclara que jamás tuvo encuentros íntimos con modelo.

✚ Admitió que sí le prestó 15 mil soles a Xiomy Kanashiro.

Omar Lozano.

¡Se defiende con todo! Tras las reveladoras confesiones de Darinka Ramírez en el programa de Magaly Medina, el ex futbolista Jefferson Farfán se comunicó con el programa América Hoy para defenderse de las graves acusaciones por parte de la madre de su pequeña hija.

El ahora youtuber no solo negó haber tenido una relación sentimental con Ramírez, sino que además presentó conversaciones privadas para respaldar su versión.

"Yo siempre he sido muy claro y siempre he sido directo con ella, nunca la he ilusionado. Siempre he ido con mis sobrinos (...) como lo dije, mi madre nunca se equivoca: 'siempre atento, siempre graba las cosas'. Todo esto ya lo tenía armado", expresó.

Sobre el depósito de 15 mil soles a Kanashiro, la popular Foquita aclaró que solo se trató de un préstamo y no un regalo a su actual pareja.

"Yo no le regalé ese monto, yo le presté ese dinero a Xiomy. Y, por último, si a mí se me da la gana de regalarle ese dinero a quien yo quiera, ya sea un millón de dólares, yo lo hago. Yo trabajo y me saco la mugre", ...

"SE APROVECHA DE M...

Farfán acusó a Da... de aprovecharse d... tuación, sin impor... daño que está hacie...

"Yo siento que se... vechan del mom... Obviamente, como ... que uno no se defie... que uno no puede h... de las mujeres, p... hay respeto. Cre... siempre se aprove... de esto. Ya llega un ... en que uno llega a... te", sostuvo.



Víctima de ataques

Xiomy Kanashiro viene siendo objeto de duras críticas en el ciberespacio, tras las confesiones de Darinka Ramírez. La bailarina es acusada de ser interesada y que solo está con Jefferson Farfán por su dinero. Debido a eso, tuvo que limitar los comentarios en las redes.

EN URUGUAY ASEGURAN QUE FOSSATI REGRESA A LA 'U'

El Nono va a decir que sí

- "Es cuestión de horas", afirma periodista.
- Sería la segunda vez del DT con el buzo crema.

En Universitario están pensando en un viejo conocido. El uruguayo Jorge Fossati podría regresar al Perú para asumir de nuevo el equipo crema, que se encuentra sin entrenador desde la salida del argentino Fabián Bustos, que decidió marcharse a Paraguay para asumir las riendas del Olimpia, que perdió a Martín Palermo por bajo rendimiento del equipo conocido como el Decano.

Fue entonces que la administracón de la 'U' comenzó a buscar un nuevo director técnico y alguien se acordó de Fossati, que en su paso por el club de Ate en 2023 hizo muy buena campaña, incluso logrando el título nacional. Y cuando parecía que seguía el 2024, todo se interrumpió, ya que fue convocado por la Federación Peruana de Fútbol para dirigir la selección en las eliminatorias para el Mundial 2026.

No le fue nada bien al Nono con el combinado nacional y un año después, fue despedido. Y así, desde diciembre se encuentra libre.

Conocedor de esa situación y ante la marcha de Bustos en la 'U', la administración a cargo de Jean Ferrari, se puso manos a la obra y, fuentes del club, dicen que las negociones con Fossati van por buen camino y que es cuestión de horas o quizás algunos días para cerrar el contrato del uruguayo y venga a ponerse el buzo crema por segunda vez.

"La relación con Jorge (Fossati) es muy buena. Nos llamamos cada tanto. Lo llamo a Sebastián Avellino (preparador físico) cada tanto. Tenemos muy buena relación, muy buena comunicación", detalló Jean Ferrari en diálogo con Fútbol como Cancha, sin confirmar que el DT charrúa vendrá a ponerse al frente del equipo de Ate.

FALTA POCO

En Uruguay, en cambio, están seguros que sí. El periodista Sebastián Giovanelli asegura en su cuenta de X que "en las próximas horas será oficial".

Enrique estará un mes sin jugar

Mala nota. En Alianza Lima se confirmó que el lateral argentino Guillermo Enrique estará un mes fuera de las canchas debido a la lesión que contrajo en el triunfo 1-0 ante Deportivo Garcilaso.

Los exámenes que le hicieron ayer arrojaron un esguince en el tobillo izquierdo, por lo que se perderá los próximos siete partidos del equipo blanquiazul por la Liga 1 y la Copa Libertadores.

En tanto, el golero boliviano Guillermo Viscarra tuvo una gran faena en el triunfo de Alianza, llegando a opinar ayer al retorno del Cusco, que la victoria de su equipo "son tres puntos importantísimos que nos meten a la pelea... hicimos un excelente partido todos y nos trajinos los tres puntos". "Estoy muy feliz por los tres puntos, por el arco en cero...", añadió Viscarra.



Bustos ganará más del doble que en la 'U'

La salida de Fabián Bustos de Universitario para irse a dirigir el Olimpia de Paraguay tuvo como principal motivo el salario que le ofrecía el Olimpia de Paraguay. Según se sabe, el Decano convenció al entrenador argentino con algo más de dos o hasta casi tres veces más de sueldo, muy lejos de lo que recibía en el club crema.

En Asunción, la prensa asegura que Olimpia quedó con Bustos pagarle entre 1 millón y 1 millón 200 mil dólares, razón de un importe de entre 100 mil y 120 mil dólares, cifras que el ex entrenador de Universitario no pudo rechazar, más aún que quien lo requería para su equipo es el mejor club de Paraguay, que tiene una mejor economía que la 'U' y también que a nivel internacional sus chances son más altas que el del club de Ate.



BARCELONA CLASIFICÓ POR MÁS GOLES

Avanza con susto

Perdió 3-1 con el Dortmund, pero el 4-0 de la ida le dio el pasaje.

FOTO: AFP



EQUIPO ALEMÁN LE DIO MUCHO TRABAJO AL BARCELONA.

DORTMUND. El FC Barcelona se clasificó ayer a semifinales de la Liga de Campeones pese a la derrota sufrida en Alemania ante el Borussia Dortmund (3-1), insuficiente para dar la vuelta al 4-0 cosechado en la ida por el conjunto culé.

El Barça, que llegó a verse con un 2-0 y un 3-1 en contra tras el triplete del delantero guineano Serhou Guirassy (11, de penal, 49 y 76), respiró aliviado con el gol en propia valla del defensor argelino Ramy Bensebaini (54).

El equipo culé ahora tendrá hoy como rival en sus primeras semifinales de Champions desde 2019, al ganador de la eliminatoria Inter de Milán-Bayern de Múnich.

En el primer gol del Dortmund, el francés Jules Koundé rompió el fuera de juego después de un error en la salida y dejó que Pascal Gross encarara a Wojciech Szczesny.

El arquero polaco se llevó por delante al jugador alemán al tratar de hacerse del balón. Tras la revisión del VAR, el guineano Serhou Guirassy no falló desde los 11 metros.

Tras la reanudación, y después de que Guirassy marcase un segundo tanto que amenazaba el devenir de la eliminatoria, el cuadro azulgrana ganó tranquilidad tras un mal despeje de Bensebaini a un centro de Fermín.

Sin embargo, Guirassy aún creía en la remontada. El uruguayo Ronald Araújo, que estaba cuajando un buen partido, le regaló el balón al guineano, que disparó a bocajarro para poner incertidumbre a los últimos minutos, sin que haya más novedades.

CASI SE ESCAPA

A la salida del estadio, Araujo reconoció que su equipo la pasó mal.

"Primero, contento, estamos en semifinales después de mucho tiempo. Este club se merecía esto. Llevamos seis años sin estar ahí y feliz por eso. En otro momento este partido se nos escapaba, peo pudimos aguantar y pasar a semifinales", refirió.



Real Madrid por la hazaña

MADRID. El DT del Real Madrid, Carlo Ancelotti, dijo ayer confiar en que su equipo remonte hoy el 3-0 de la ida de cuartos de Champions ante el Arsenal. El choque que decidirá el rival del PSG a las 14:00 horas (de Perú) en el Bernabéu. A la misma hora, juegan en Italia, Inter-Bayern. En la ida el primero se impuso de visita 2-1.



Un partido para Mbappé

MADRID. El Comité de Disciplina de la Real Federación Española de Fútbol (RFEF) sancionó con solo un partido de castigo al delantero francés del Real Madrid, Kylian Mbappé, por su dura entrada a un jugador del Alavés el domingo, por lo que se perderá el partido contra el Athletic Club.



DT CAMPEÓN CON ALIANZA EL 2011 SE PONDRÍA BUZO DEL PAPÁ.

CARLOS VENDRÍA A DIRIGIR CIENCIANO

Otro Bustos puede regresar al Perú

CUSCO. Nada más que cinco partidos duró la estancia de Cristian Díaz en Cienciano, ya que en todos, de la Liga 1 y de la Copa Sudamericana, el equipo rojo terminó perdiendo, sellando el destino del entrenador argentino.

El propio Díaz entonces decidió dar un paso al costado, ya que su situación era insostenible.

Hay quienes dicen incluso que la presencia de Christian Cueva en el plantel con todos los problemas que fue sumando había mellado el ánimo de Díaz, que se veía impotente cuando quería poner orden, pues algunos miembros de la directiva mostraban apoyo al jugador pese a todo, dejando al entrenador expuesto.

Fue así que Díaz dijo basta tras la derrota ante Alianza Universidad de Huánuco.

Ahora Cienciano está buscando un nuevo entrenador y, al parecer, también sería un argentino que ocupe el puesto dejado por Díaz. Se trata de Carlos Bustos, que salió campeón con Alianza Lima el 2021 y ahora se encuentra "somos libres", listo para asumir un nuevo encargo.

"La semana previa a la fecha 8 del Apertura, la carpeta del DT llegó a Alianza Universidad y Sport Boys, pero la opción de SBA era la más fuerte y digo 'era' porque ahora tras el 4-0 sobre Comerciantes Unidos todo podría cambiar. Se viene Cienciano", indica el periodista Diego Sotomayor en sus redes sociales.



AVANZA EL EQUIPO DE LUIS ENRIQUE.

CAYÓ 2-3 CON A. VILLA, PERO VENÍA DE UN 3-1 A FAVOR

PSG sacó mejores números

BIRMINGHAM. El Paris Saint-Germain, que llegaba a Birmingham para defender el 3-1 cosechado en la ida de cuartos de final, perdió el martes 3-2 contra el Aston Villa, pero logró avanzar a sus segundas semifinales de Champions consecutivas. Los goles de Achraf Hakimi (11) y de Nuno Mendes (28) lanzaron a los parisinos, pero el Aston Villa respondió con goles de Youri Tielemans (34), John McGinn (55) y Ezri Konsa (58). Cuando los locales parecían abocados a la remontada, se toparon con los guantes del arquero italiano Gianluigi Donnarumma, salvador para los suyos. El Aston Villa, que ganó la Copa de Europa en 1982, se despide así en cuartos de final en su regreso a la máxima competición europea desde 1983. Para el PSG esta será su cuarta semifinal en las últimas seis ediciones, y pese al temblor del martes, sigue pareciendo un serio candidato a alcanzar la final. En semifinal jugará con el ganador del Real Madrid-Arsenal.

EL POPULAR PRESENTA SU NUEVO COLECCIONABLE CON LO MEJOR EN LÁMINAS DIDÁCTICAS-EDUCATIVAS

Descubre una nueva manera de aprender junto con Coquito



LOS COLORES E IMÁGENES CAPTAN MAYOR ATENCIÓN DE LOS NIÑOS.

Alannis Castañeda Saavedra

¡Una sorpresa educativa! **El Popular** junto con Ediciones Coquito presentan su nuevo coleccionable **Coquito, mis primeras lecciones**. Son más de 45 láminas llenas de diversas actividades lúdicas para tus hijos pequeños; lo mejor es que son a todo color. Además, mañana viene un fabuloso póster de edición limitada que podrán personalizar como ellos quieran.

VOCALES Y ORACIONES

Conocer las vocales es un gran paso para que los niños empiecen a formar oraciones pequeñas. Al aprender las vocales, pueden empezar a reconocer las palabras y, poco a poco, unirlas para formar frases.

Esto les ayudará a entender mejor cómo se estructuran las oraciones y a mejorar su capacidad para comunicarse con los demás. Es como armar las piezas de un rompecabezas, donde cada vocal es importante para que puedan hablar y escribir con más facilidad.



APRENDIENDO EN CASA

El sistema nervioso

Sistema nervioso central

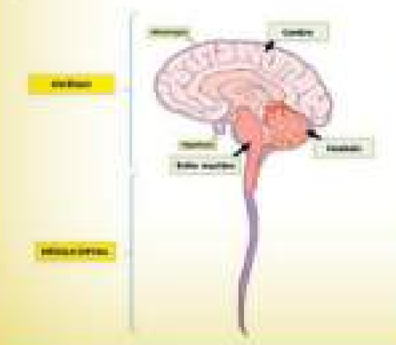
El sistema nervioso central es una parte muy importante de nuestro cuerpo. Está formado por el cerebro y la médula espinal, y su trabajo es controlar todo lo que hacemos.

El cerebro es como una gran central de información; recibe mensajes de todo el cuerpo y envía respuestas para que podamos movernos, pensar y sentir. La médula espinal es un tubo largo que conecta el cerebro con el resto del cuerpo y lleva estos mensajes rápidamente.

El sistema nervioso central también nos ayuda a reaccionar ante cosas que nos sorprenden o nos asustan, como cuando vemos un animal o cuando nos caemos. Sin este sistema, no podríamos hacer cosas como caminar, hablar o incluso respirar. Es como el jefe que coordina todas las actividades de nuestro cuerpo para que todo funcione bien. ¿Qué increíble, verdad?

EL DATO
En la médula salen 31 pares de nervios espinales. Estos complementan la inervación de las vísceras e inervan las partes del cuerpo a las cuales no llegan los nervios craneales.







¿Qué son las neuronas y cómo fucionan?

Las neuronas son células especiales que ayudan a que nuestro cuerpo funcione. Son como mensajeros que envían y reciben señales en todo el cuerpo. Cuando queremos mover una mano o sentir algo, las neuronas se comunican entre ellas a través de impulsos eléctricos. Cada neurona tiene una parte llamada axón que envía estos mensajes y otras partes llamadas dendritas que los reciben.

Emprende y crece con el Popular

Cuida tu bolsillo
Ahorrar nos acerca a objetivos como un pago inicial de una casa, la compra de un carro o inmueble, también un viaje soñado y educación.

HAY QUE SER RESILIENTE Y TOMAR LOS ERRORES COMO PARTE DEL APRENDIZAJE

Emprendedor de éxito con estos consejos

✚ Hoy se conmemora el Día del Emprendimiento, por ello, te ayudamos a cumplir tu sueño.

Zoraida Peña H.

Llegar a ser un emprendedor requiere mucho trabajo y esfuerzo, así como también aprender en el camino, escuchar consejos y aplicar los que coincidan con tu objetivo.

Aquí te brindamos algunos consejos que podrán servirte en el camino al éxito.

-Cometer errores es parte de ser humano y aceptarlos es parte de ser sabio. Un buen emprendedor debe ser consciente de que pueden ocurrir errores, pero será inteligente si logra gestionarlos con la debida serenidad, no considerándolos pecados o faltas.

-Un emprendedor debe tener coraje e inventiva de lo contrario el proyecto nunca tomará forma.

-Pide consejos, no puedes saberlo todo. Las personas que saben más que tú y tienen más experiencia serán tu gran ayuda.

-Ser pragmático y no perder el contacto con la realidad de la situación es clave.

-Debes ser tenaz porque llevar adelante una idea innovativa requiere a veces un esfuerzo sobrehumano. No tires la toalla.



SOLO QUIEN TIENE CONFIANZA Y PASIÓN EN SUS PROPIAS IDEAS LO LOGRA.





Educación financiera

José Callegari (*)

¡ANÍMATE A COMENZAR A EMPRENDER!

Conoce cuatro motivos por los que deberías sumergirte en la aventura de emprender:

1. Te permitirá convertirte en tu propio jefe, ya que tendrás autonomía para tomar decisiones, establecer horarios y definir el rumbo del emprendimiento.
2. Gestionar un negocio propio te ofrecerá una gran oportunidad de crecimiento personal y profesional, porque tendrás que superar desafíos y alcanzar metas.
3. Llevarás tu creatividad al siguiente nivel, encontrando soluciones nuevas y efectivas a problemas comunes, mejorando productos y servicios existentes o creando nuevos.
4. A lo largo del camino adquirirás nuevas habilidades, enfrentarás desafíos y aprenderás lecciones valiosas.

* Especialista en emprendimientos

COLECCIÓN: 2

Familia bien alimentada



Receta del Instituto Nacional de Salud

Tallarín verde con hígado

INGREDIENTES

- 440 gr. de fideos tallarín.
- 4 filetes de hígado de res.
- 2 cebollas medianas.
- Medio atado de espinacas.
- Medio atado de albahaca.
- 100 gr. de queso fresco.
- 1/3 de tza. de leche.
- 2 cdas. de vinagre.
- 2 cdtas. de ajo molido.
- Sal, comino y pimienta al gusto.

PREPARACIÓN

Sazonar los filetes de hígado con sal, pimienta, comino, ajo molido y vinagre. Dejar reposar 10 minutos y freír. Reservar. Para la salsa verde, sofreír cebolla en cuadritos con ajo molido, agregar espinaca y albahaca pasadas por agua caliente. Saltear un par de minutos y pasar a una licuadora, agregar queso y leche y licuar. Sancochar los fideos en agua hirviendo con sal, luego escurrir y mezclar con la salsa. Servir con el hígado frito.

Secreto del chef
Si deseas potenciar el sabor de la salsa puedes cambiar el queso fresco por parmesano y agregar pecanas picadas.

TIPS

1 NO GASTES PARA IMPRESIONAR

No gastes dinero para impresionar a los demás. Antes de ello, aprende a vivir de acuerdo a tus medios y valores. Recuerda que estás viviendo bajo un plan de vida, planifica bien tu estrategia y enfócate en tu proceso. No mires a los de al lado sino es para aprender cosas nuevas.



2 INGRESOS LIMITADOS Y AHORRO NECESARIO

Aunque tus ingresos sean limitados, aún puedes ahorrar. Prioriza tus gastos, elimina lo innecesario y busca formas de generar ingresos adicionales, como trabajos freelance o ventas en línea. Además, utiliza los cupones, los descuentos y las fechas especiales de descuentos para realizar tus compras de manera inteligente.



3 ¡UNA DEUDA SOLO SACA OTRA DEUDA!

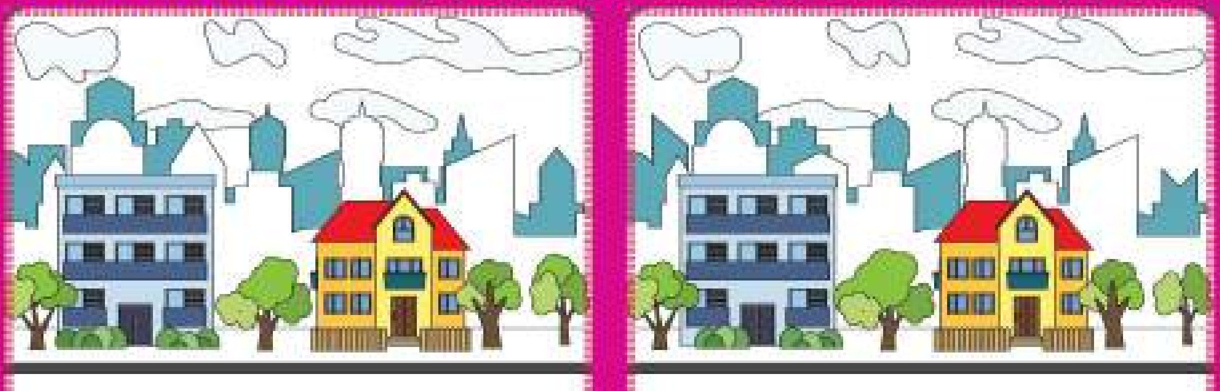
Deja esa costumbre de pedir préstamos para pagar deudas, no saques plata de la tarjeta para pagar deudas. Simplemente, no te endeudes para acabar con las deudas. Date cuenta que es un círculo vicioso del que nunca podrás salir. Antes de adquirir una deuda, piensa si la podrás pagar.



Gaturro



Las 7 diferencias



Estos dos dibujos parecen iguales pero no lo son. Fíjate bien y encuentra siete diferencias entre ellos.

chiste

Cosas peores

Ayer me dijeron que soy fea.
No te preocupes, a mí me han dicho cosas peores.
¿Qué te han dicho? Que también eres bastante tonta.

acertijo

Huelen menos

¿Por qué se dice que las flores cada vez huelen menos?

Sudoku

2	7	5	9				3	1
6				7		8		
				4	5		2	
	2	6	8	9			4	
	1				6		7	3
		4			1		8	
	6				9	5		
	5				4	3	9	
1		3		8	7	2		

¿Quién lo dijo?

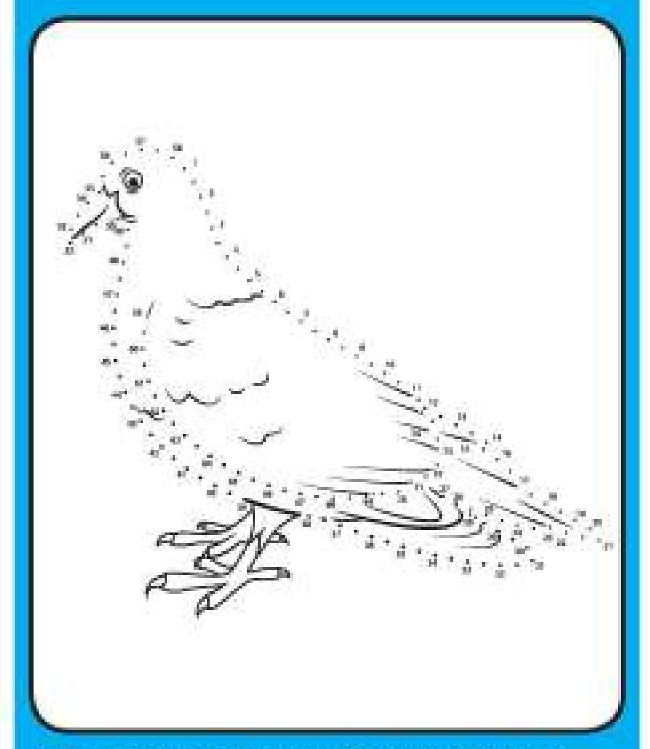
"Algo que se aprende en medio de las plagas: que hay en los hombres más cosas dignas de admiración que de desprecio"


a) Franz Kafka


b) Simone de Beauvoir


c) Albert Camus

A dibujar



Para completar el dibujo traza una línea uniendo los puntos numerados en orden. Al terminar podrás colorear el dibujo.

Soluciones de ayer

El acertijo: No, inicialmente las zanahorias eran de color púrpura por fuera y amarillas por dentro. Más tarde, cuando los comerciantes árabes extendieron la semilla de zanahoria por Asia, África y Arabia, surgieron variedades con diferentes tonos de púrpura, blanco, amarillo, verdes e incluso negro.

¿Quién lo dijo?: Albert Camus.

Sopa de letras

D	G	H	Q	Y	E	C	K	P	M	V	T	W	Z	U	N	N	A	J	S	F	B	O	I
E	L	K	I	R	D	A	D	L	A	E	F	U	C	Z	O	W	G	Y	J	B	N	F	P
S	L	S	Q	X	C	H	G	L	R	B	Q	M	B	I	F	Y	D	T	U	I	K	E	V
A	A	J	N	E	O	F	G	E	P	O	B	D	S	J	R	Q	Z	C	W	L	Y	O	U
R	X	B	A	A	S	K	I	M	X	S	L	I	Y	C	A	F	C	T	U	D	P	S	Z
R	W	O	A	B	V	C	I	K	E	C	M	K	P	X	C	J	O	Q	F	E	N	O	N
O	B	Z	T	M	Y	I	U	R	D	O	V	H	P	R	G	C	N	Q	S	K	U	A	O
L	E	V	X	W	I	I	T	E	M	B	D	Z	O	Y	C	D	T	M	I	R	P	R	I
L	U	A	I	K	X	R	L	A	L	A	P	O	R	U	E	J	E	H	Z	K	M	E	C
A	Y	N	B	R	I	U	P	Z	C	A	O	A	F	D	T	O	M	A	J	V	R	S	A
D	K	B	I	P	T	U	Q	E	Z	U	S	I	O	N	H	V	P	M	T	I	B	P	M
O	F	Z	C	C	X	U	J	L	Q	S	D	M	P	T	H	E	O	I	L	S	O	U	R
A	M	W	U	Z	O	N	D	L	Y	H	Q	E	K	C	X	N	R	P	T	I	I	E	O
I	O	V	I	T	N	E	V	E	R	P	G	E	P	W	O	E	A	P	K	O	Y	S	F
H	L	Z	S	K	Q	E	O	B	F	W	A	B	H	R	O	S	N	U	R	N	Y	T	J
C	X	T	N	O	I	C	A	G	E	R	G	N	O	C	E	D	E	O	T	A	W	A	Q
H	E	T	N	A	N	I	M	O	D	E	R	P	N	M	Z	S	A	H	A	R	O	B	D
P	N	O	D	L	X	T	K	F	N	A	T	I	R	K	U	J	E	C	M	I	G	L	V
Z	O	H	B	M	O	Q	X	S	E	C	D	B	P	Q	X	R	I	N	E	A	U	J	K
T	D	Y	A	N	Z	L	F	H	O	N	A	I	S	E	L	A	S	D	T	P	M	E	X
H	O	I	A	J	N	Y	W	T	C	U	R	F	V	Z	H	C	N	R	S	A	B	E	G
A	T	V	M	X	F	L	A	N	O	I	C	I	D	A	R	T	P	C	I	B	R	X	G
T	E	R	E	X	P	E	R	I	E	N	C	I	A	D	O	E	S	E	S	J	T	P	W
H	M	V	R	N	T	R	A	T	A	D	O	D	Z	F	U	L	Y	C	M	B	V	L	U

SISTEMA PREVENTIVO SALESIANO

- ☐ BELLEZA
- ☐ BOSCO
- ☐ CONGREGACIÓN
- ☐ CONTEMPORÁNEA
- ☐ DESARROLLADO
- ☐ DON
- ☐ EDUCATIVA
- ☐ ESCUELAS
- ☐ EUROPA
- ☐ EXPERIENCIA
- ☐ FEALDAD
- ☐ FORMACIÓN
- ☐ JÓVENES
- ☐ MÉTODO
- ☐ MISIÓN
- ☐ PECADO
- ☐ PREDOMINANTE
- ☐ PRESENTAR
- ☐ PREVENTIVO
- ☐ PRIMABA
- ☐ RESPUESTA
- ☐ SALESIANO
- ☐ SISTEMA
- ☐ TRADICIONAL
- ☐ TRATADO
- ☐ ÚNICO
- ☐ VIRTUD
- ☐ VISIONARIA

Consultorio sentimental

Aún no ha olvidado a su ex pareja

MIGUEL (34). Doctora Cora, estoy saliendo con una mujer que me encanta, pero no deja de hablar de su ex. Dice que ya no lo ama, que solo fueron muchos años juntos y que a veces lo recuerda por costumbre. Pero la situación ya llegó al punto de que me incomoda que lo mencione tanto, incluso compara cosas que hacemos con lo que hacían ellos. Me esfuerzo por no tomarlo personal, pero me siento en una sombra constante. Personalmente yo no quiero ser una transición en su vida, quiero quedarme con ella. ¿Cómo sé si está lista para algo nuevo o solo está usando mi compañía para olvidar? ¿Qué me aconsejaría usted? ¡Oriénteme!



RESPUESTA

Querido Miguel, si su ex sigue tan presente en sus palabras, es porque aún ocupa espacio en su mente. No puedes construir algo sano si ella no ha cerrado del todo ese capítulo. Habla con ella, sin rodeos, y observa si está dispuesta a dejar el pasado donde pertenece. Mereces una relación sin rodeos. Suerte.

Dra. Cora Song | corasong@gmail.com

ASTROLOGÍA

Jhan Sandoval
Telf: 4450340/4728244
www.jhansandoval.com



ARIES: 21 mar. 20 abr.
Recurrirás al apoyo de amistades para resolver asuntos que se estarían escapando de tus manos, recibirás ayuda. En lo sentimental, no pongas tantas condiciones y permite esa reconciliación.

TAURO: 21 abr. 21 may.
No evadas labores que necesariamente tienes que atender, solo estarías retrasando tu jornada. Un asunto ajeno a lo sentimental te haría discutir con tu pareja, muestra más amor y tolerancia.

GÉMINIS: 22 may. 21 jun.
Imponer tus ideas generaría rivalidades en tu entorno laboral, sé más diplomático al negociar. Hoy resolverás asuntos familiares que estaban pendientes, tu entorno te lo agradecerá.

CÁNCER: 22 jun. 22 jul.
Tu experiencia no te permitirá confiar en las pautas de un superior, sé sutil para que pueda entenderte. Cada vez será más evidente el interés de esa persona en ti; date una oportunidad.

LEO: 23 jul. 23 ago.
Ahora que tu economía empieza a organizarse, reprogramarás esas adquisiciones que pensaste imposibles de realizar. Libérate de culpas y temores, es el momento de expresar tus sentimientos.

VIRGO: 24 ago. 23 set.
Podría dilatarse una labor que parecía simple de realizar, tu paciencia y voluntad serán importantes. No te dejes llevar por pasiones o celos, complicarías la estabilidad que has logrado conseguir.

LIBRA: 24 set. 23 oct.
Empiezas a ver los frutos de todo tu esfuerzo, hoy empieza a consolidarse aquello por lo que tanto luchaste. Cuida tus palabras, podrías ser muy duro en tus expresiones y herir innecesariamente.

ESCORPIO: 24 oct. 22 nov.
No estarías vinculándote completamente en tus labores por pensar en temas ajenos, necesitas concentrarte. En lo sentimental, un tiempo a solas te ayudará a enfriar pasiones y reflexionar.

SAGITARIO: 23 nov. 21 dic.
Vuelve la armonía a tu entorno laboral, hoy podrás avanzar todos aquellos temas que parecían complicados. Confía en las intensiones de esa persona que desea acercarse, no son negativas.

CAPRICORNIO: 22 dic. 20 ene.
Hallarás soluciones inteligentes a problemas que parecían imposibles de resolver, te sentirás aliviado. El silencio y la distancia ayudarán a calmar las tensiones que han surgido en tu relación.

ACUARIO: 21 ene. 19 feb.
Una persona con gran voluntad y optimismo te impulsará a iniciar un nuevo proyecto, no te arrepentirás. Te liberas de emociones y recuerdos negativos, llegan nuevas opciones en el amor.

PISCIS: 20 feb. 20 mar.
Se presentarán algunos imprevistos que deberás resolver sobre la marcha, no te faltará rapidez ni eficiencia. Mostrarás calidez y receptividad, lo que te permitirá armonizar lazos y conciliar.

7 Y 24 DEL ABECE
RAUL RUIDIAZ
ORO
DECRETO, LEY
HOLMIO
VIEJO (INGL.)
PARTE DE LA MOLÉCULA
SINÓNIMO: MEXICANOS
DEVOTA
... VICTORIA ... MOLINA
TERCERA PERSONA
AFIRMACIÓN
MILÉSIMA PARTE
DIÓCESIS
CORRIENTE ELÉCTRICA
RENATO TAPIA
ZABLA
SODIO
APÓCOPE DE GRANDE
INDICA EL LUGAR
ARMA ARROJADIZA
ROMELU LUKAKU
CONJUGACIÓN DE REZAR
ALUMINIO
REAL ACADEMIA ESPAÑOLA
CANTINA
COBALTO
POEMA
LA ÚLTIMA
MASA DE AGUA SALADA
MANGANESO
PALABRA
MONEDA DEL ECUADOR
PAR DE ASES
PARTE DE TERRENO
LITIO
PREFIJO: NEGATIVO
TONTO
NOMBRE MASCULINO
ANIMAL DE CUELLO MUY LARGO
CREPÚSCULO
FÓSFORO
GRUPO SANGUÍNEO
DESIERTO EN ASIA
NEGACIÓN
HUESO DE LA CADERA
BOVIDO SALVAJE
SEÑOR (ABREV.)
ARGÓN
PARTE DEL CUERPO
ARTE DE PESCAR
VER (INGL.)
PALO EN EL BÉISBOL

Vivamos más y mejor

antropología médica y nutricional
por: José Luis Pérez-Albela

www.perezalbela.pe 2818677 936098953
@perezalbela

El poder de saltar: ¿un ejercicio para la longevidad?

La Dra. Barbara O'Neill, experta en salud natural, destaca los beneficios de una práctica sencilla, pero efectiva: saltar en una cama elástica o trampolín. Esta actividad estimula el sistema linfático, crucial para eliminar toxinas y mantener el equilibrio interno, favoreciendo la desintoxicación y reforzando el sistema inmunitario.

El sistema linfático, compuesto por una red de vasos y ganglios, transporta linfa y células inmunitarias por todo el cuerpo. A diferencia del sistema circulatorio, que cuenta con el corazón como bomba, el linfático depende del movimiento corporal para funcionar correctamente. Saltar en una cama elástica genera cambios de gravedad que facilitan el flujo linfático, mejorando la eliminación de desechos y fortaleciendo las defensas del organismo.

Un estudio realizado en 2018 por investigadores de la Universidad de Kobe, Japón, liderado por el Dr. Hiroshi Sato, analizó los efectos del ejercicio de rebote en la función linfática de adultos mayores. Los resultados mostraron una mejora significativa en el flujo linfático y en la función inmune tras 12 semanas de entrenamiento en trampolín.

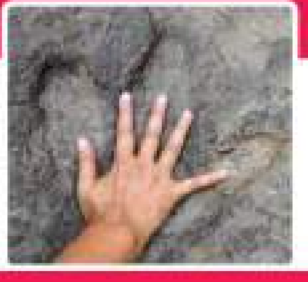
Además de los beneficios linfáticos, saltar en una cama elástica mejora la coordinación, el equilibrio y la salud cardiovascular. Es una actividad de bajo impacto que reduce el estrés en las articulaciones en comparación con ejercicios como correr. También puede aumentar la densidad ósea, lo que es esencial para prevenir la osteoporosis.

Para quienes buscan incorporar esta práctica, se recomienda comenzar con sesiones cortas de 5 a 10 minutos, incrementando gradualmente la duración a medida que mejora la resistencia. Es importante asegurarse de que la cama elástica esté en buenas condiciones y colocada en una superficie estable para evitar lesiones.

Vivamos Felices: Lunes a viernes de 4:00 a.m. a 9:00 a.m. por Radio Felicidad
Bien de Salud: www.youtube.com/@BiendeSaludTV

LA ÚLTIMA

BRUSELAS. Treinta y cinco chocolateros belgas exhibieron una colección de huevos de pascua inspiradas en el art déco. Las piezas van desde reproducciones arquitectónicas hasta huevos animados con láser.



Huellas de dinosaurios en Escocia

SKYE. Un grupo de investigadores descubrió 131 huellas fosilizadas de dinosaurios carnívoros y herbívoros en la isla de Skye. Se trata de un hallazgo que entrega pistas sobre cómo convivían allí estos animales prehistóricos, según se detalla en un estudio publicado en la revista PLOS ONE.

Los rastros fueron dejados por hasta 12 dinosaurios hace unos 167 millones de años, durante el periodo Jurásico, en la llamada Punta del Príncipe Carlos, laguna subtropical de agua dulce.